

## Il dolce nemico\*

### Our sweet enemy



**N. Musacchio**

nicoletta.musacchio@gmail.com

Buongiorno a tutti, grazie dell'invito,

nei cinque minuti che ho a disposizione ho deciso di non fare una relazione tecnico-scientifica, non adatta a questo contesto, ma di lanciare delle suggestioni sull'impatto e sulla forza che noi possiamo avere sulla nostra salute, anche attraverso lo stile di vita.

Veniamo al tema di questo Forum, lo zucchero... è dappertutto, e recentemente se ne parla davvero tanto. Ci hanno spiegato e dimostrato come possa dare dipendenza e, sempre di più, c'è la tendenza a demonizzarlo. Zucchero dolce veleno. Ma che cosa è lo zucchero? tutto viene tramutato in zucchero, che è la nostra energia, l'energia della nostra macchina, e quando si parla di zucchero si parla di cibo. Il binomio cibo e salute è indiscutibile, da sempre, ma il suo significato è fortemente cambiato nel tempo e ha assunto connotazioni molto diverse.

I nostri nonni avevano un grande rispetto per il cibo, era molto difficile l'approvvigionamento, c'erano un naturale equilibrio e una naturale ritmicità, si mangiava al massimo tre volte al giorno. Tutto questo è stato completamente perso, abbastanza rapidamente. Se riflettete, siamo passati dalla semplicità, dal rispetto e dalla frugalità, all'abbondanza vissuta come reale ed unico valore. La società è completamente cambiata, è andata verso un'industrializzazione, una meccanicizzazione che rapidamente hanno portato a un aumento della sedentarietà e, al tempo stesso, si è sviluppata quella che potremmo definire la cultura del fast-food. Eravamo abituati a un fisiologico e naturale equilibrio dove la biodiversità e la stagionalità erano parte integrante della nostra alimentazione,

mentre ora queste caratteristiche sembrano essere diventate un lusso da ricercare. La quantità è diventata il modello ideale di alimentazione, la politica del fast-food è tanto, subito, bello, magari non necessariamente buono, ma ovunque e sempre a disposizione. Ora, tutto questo cos'ha determinato? Queste modifiche dello stile di vita hanno avuto un impatto sulla salute? certamente sì! Ed è per questo che io, che sono un medico, sono qui a parlarvi di cibo. Perché il farmaco da solo, non può risolvere il problema! Il diabete ne è un esempio paradigmatico, ma anche altre patologie croniche si comportano allo stesso modo. Il diabete, pur essendo una malattia geneticamente preordinata, è strettamente correlata al tipo di alimentazione e allo stile di vita che adottiamo. Infatti, molti pensano che si debba preoccupare del diabete solo chi ha questa predisposizione genetica, ma in realtà non è così, perché in pochi anni ne è raddoppiata l'incidenza e stiamo andando incontro a una vera pandemia. Tutto questo rappresenta anche un costo importante per la società, stiamo parlando di tre miliardi l'anno nella sola Italia a carico del sistema sanitario nazionale. A cui vanno aggiunti altri costi, di tipo sociale: pensate a tutti i giorni di lavoro persi, al tempo quotidiano da dedicare ai controlli, al materiale usato per il controllo stesso e all'impatto sulla qualità di vita delle famiglie.

La domanda è: ma io, che non ho questo problema, perché devo occuparmene? E che cosa posso fare?

Il problema delle patologie croniche è che spesso vengono banalizzate perché sono 'silenti', non presentano sintomi evidenti. Spesso mi sento dire "ma io in realtà sto bene, ho solo un po' di glicemia, non credo che sia proprio un diabete..."

E invece l'iperglicemia può avere, e spesso succede, effetti devastanti. La banalizzazione di questa patologia è spesso il motivo per cui le persone non intervengono seriamente per incidere con un'efficace

\* Si riproduce in questa sede l'intervento tenuto a Torino il 24 settembre 2016 da Nicoletta Musacchio, Presidente Associazione Medici Diabetologi, nell'ambito dei Forum di Terra Madre. Moderava Licia Granello, giornalista di Repubblica.

prevenzione, che potrebbe davvero fare la differenza. Ma vediamo velocemente cos'è il diabete. Il diabete è caratterizzato da un aumento della normale concentrazione di zucchero nel sangue. Lo zucchero è una sostanza assolutamente naturale ma, se è troppo presente, può diventare davvero un dolce veleno. Per fare un esempio, pensate di sciogliere un cucchiaino di zucchero in un bicchiere d'acqua: non ne altera le caratteristiche. Ma se provate a scioglierne, nello stesso bicchiere, 50 grammi, l'acqua diventa sciroppo.

Ora provate a immaginare il nostro sangue come se fosse un fiume che scorre e arriva dappertutto, trasportando tutte le sostanze utili e permettendo gli scambi con i vari organi e i tessuti. L'eccesso di zucchero può, in modo subdolo e silente, inquinare il nostro fiume. L'acqua del nostro fiume, in una fase iniziale, rimane "potabile". Diventa poi sempre più sporca e, alla fine, l'inquinamento è tale da provocare la morte dei pesci, che nel nostro caso vuol dire arrecare gravi danni ai nostri organi, anche danni di importanza vitale. Il diabete è una delle prime cause di morte per malattie cardiovascolari, ma colpisce

anche organi come occhi, rene, arti inferiori e può determinare complicanze dagli effetti devastanti. Stiamo parlando di dialisi, amputazioni e cecità.

Ma, ribadisco, perché parlarne in questo contesto? Perché la società può fare molto.

Oggi, per una serie di circostanze, c'è un forte interesse a parlare di cibo e della sua preparazione. Basti pensare alla quantità di trasmissioni e canali tematici dedicati alla cucina e questa tendenza potrebbe essere cavalcata per favorire una nuova cultura del cibo.

In concreto, cosa potrebbe fare ciascuno di noi da subito, da domani?

Si parla tanto di un mercato imperante, un mercato che condiziona le nostre scelte, ma spesso ci dimentichiamo che il mercato siamo noi. Anzi, siamo noi che determiniamo il mercato!

Se ognuno di noi oggi tornasse a casa con un po' di consapevolezza in più e la decisione di fare anche solo qualche piccola scelta più ragionata sul cibo, ci faremmo sicuramente del bene e contribuiremmo a creare una corrente positiva, con forti ripercussioni anche nel settore sanità.

Grazie molte.